

体温アップで免疫力強化

ぽかぽか

テレビで話題
血まわし体操
できます！

生活はじめよう♪

健康のカギは「体温」だった！体温が1℃上がると免疫力が30%もアップすると言われています。季節の変わり目の今だからこそ「温活」始めてみませんか？なぜ「冷え」は体に毒なのか？役立つ健康原理をお話しながら、テレビで紹介されて話題の冷えに効く体操を体験できます。美味しい健康茶もご用意してお待ちしています。体がぽかぽか♪心ほぐれる♪お気軽にご参加ください。

《 ぽかぽかワークショップのご案内 》

なるほど！
冷えの原因と対策
健康講座

やってみよう！
冷えに効く健康体操

美味しい！
健康茶でリラックス



中から
あったか♪

2月 7日(土) 14:00~16:00

15日(日) 14:00~16:00

★参加費 **2,000円(税込)**

★要予約 ★各回先着**5名**さま限定

参加者特典

スタジオ体験 1回プレゼント+腸セラピー
(1回 3,000円相当)

体験レッスン随時受付中！

イルチブレインヨガ辻堂スタジオ

☎0467-39-6170

